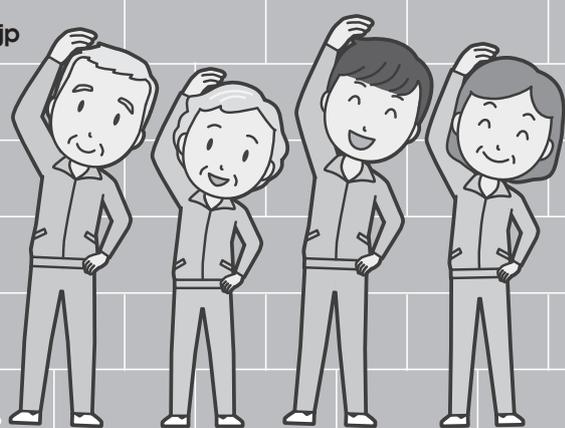
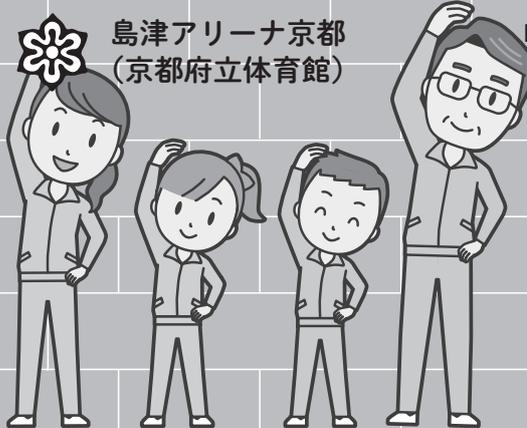


# 体育館 ガイド

8 2021  
月号



ホームページはこちら



# 健康体操

16歳以上の方が対象  
1回 300円

島津アリーナ京都では、皆さんの健康維持・増進に役立つ5種類の健康体操を毎週10回実施しています。当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください。

↑ 高  運動強度  ↓ 低	<p><b>シェイプアップエアロ</b></p> <p>☎ 10:45 ~ 12:00  ㊟ 10:45 ~ 12:00 音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズで健康づくり</p>	9:15	10:30	10:45	12:00	14:00	15:15	
	<p><b>スマイルトレーニング</b></p> <p>月 9:15 ~ 10:30  ㊟ 14:00 ~ 15:15   ㊟ 10:45 ~ 12:00 各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなどで健康づくり</p>	月	スマイルトレーニング	フィットネスヨガ体操				すっきりすこやか体操
	<p><b>イーリートレーニング</b></p> <p>☎ 9:15 ~ 10:30  ㊟ 9:15 ~ 10:30 体ほぐしの運動を中心とした簡単なトレーニングやストレッチで健康づくり</p>	火	イーリートレーニング	シェイプアップエアロ				
	<p><b>フィットネスヨガ体操</b></p> <p>月 10:45 ~ 12:00  ㊟ 9:15 ~ 10:30 呼吸法とともに、ゆっくりと体をほぐしながらポーズをとることで健康づくり</p>	水						
	<p><b>すっきりすこやか体操</b></p> <p>☎ 14:00 ~ 15:15 ゆるやかな体ほぐしの運動で心と体をすっきりリフレッシュに</p>	木	イーリートレーニング	シェイプアップエアロ				スマイルトレーニング
		金	フィットネスヨガ体操	スマイルトレーニング				

\*大規模行事実施等により、お休みすることがあります。  
(体育館HPや体育館掲示板等をご覧ください。)

\*室内用シューズ、ストレッチマット消毒用ティッシュ、タオル等をご持参ください。  
\*健康体操開始後の途中参加はできません。(時間に余裕を持ってお越しください。)  
\*スポーツ振興事業参加回数券【11枚綴り3,000円】が使用できます。

STOP コロナ!  
誰にもうつしません!



家を出る前に  
体調をチェック

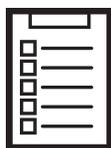


熱やのどの痛みなどがある時は自宅でご過ごす

マスク着用



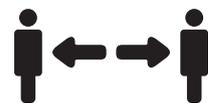
チェックリスト



検温と消毒



ソーシャル  
ディスタンス



※現在トレーニングルームは利用制限を実施しています。詳細はホームページをご覧ください。  
※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、ご利用内容に変更等が生じることがあります。

日	曜	行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場利用不可日		
					午前	午後	夜
1	日	全日本ジュニアユース綱引選手権大会 中止	×				
2	月	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	夜	ST・FY			
3	火	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	午前	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	午前	ET・SA・ST			
6	金	京都市小学校部活動全市交流会 卓球 個人の部	夜	FY・ST			
7	土	スポーツを楽しむ日 中止	×				
8	日	シニアスポーツデー・障害者スポーツのつどい 中止 卓球協会 (夜) 昼夜交流戦	×				
9	月	EVER CUP バレーボール大会 ZERO CUP バasketボール大会	夜	ST・FY			
10	火	京都ジュニア年齢別 (ホープス以下) 大会兼全国ホープス卓球大会選抜京都府予選	午前	ET・SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	午前	ET・SA・ST			
13	金		夜	FY・ST			
14	土	中京オープンバドミントン大会	×				
15	日	全国ホープス卓球大会	×				
16	月	全国ホープス卓球大会	夜	ST・FY			
17	火	全国ホープス卓球大会	午前	ET・SA・SST			
18	水	全国ホープス卓球大会	夜				
19	木		午前	ET・SA・ST			
20	金	京都府小学生綱引大会	夜	FY・ST			
21	土	新日本スポーツ連盟 京都スポーツ祭典兼全国大会個人予選会 卓球	×				
22	日	ソフトバレー近畿ブロック総合フェスティバル	×				
23	月		夜	ST・FY			
24	火		午前	ET・SA・SST			
25	水	いきいきスポーツサークル 中止 バレーボール協会 (夜) 前期リーグ戦⑦	夜				
26	木		午前	ET・SA・ST			
27	金		夜	FY・ST			
28	土	2021極真祭	×				
29	日	2021極真祭	×				
30	月	新日本スポーツ連盟リーグ卓球大会	夜	ST・FY			
31	火	京都オープンレディース兼第一三共ヘルスケア卓球大会 近畿ブロック予選	午前	ET・SA・SST			

トレーニングルームの利用時間帯について 午前…10:00～13:00 夜…18:00～20:00 となります。最新のご利用時間等はHPをご確認ください。

健康体操等 ST：スマイルトレーニング FY：フィットネスヨガ体操 ET：イーリートレーニング SA：シェイプアップエアロ  
SST：すっきりすこやか体操

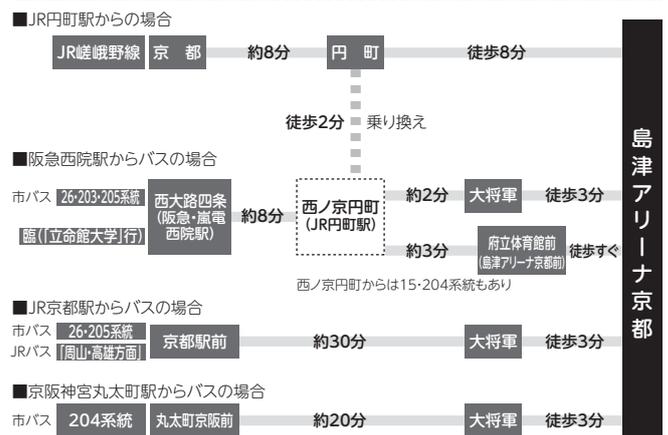
駐車場 駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力をお願いします。

7月1日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から7月2日以降に中止とされた行事は反映されていません。最新の中止の状況は島津アリーナ京都にお問い合わせください。

## 交通案内



## アクセス



※ 駐車場に限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。  
※ 大会の開催等で駐車場を規制することがあります。ご了承ください。

お問い合わせ 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町  
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192 E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索